

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

**Význam plavání na pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí
předškolního věku.**

**Importance of swimming, physical activity social and psychological development of
suckling, toddler and preschool children.**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Lenka Chittusiová

Autor:

Barbora Dlasková

Praha 2015

Poděkování

Především bych ráda poděkovala paní Anně Semiánové, mé přítelkyni, za obrovskou podporu, pomoc a motivaci při psaní. Děkuji také paní Mgr. Lence Chittussiové, vedoucí mé bakalářské práce, za rady a připomínky, které mi v průběhu psaní poskytla.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Význam plavání na pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku“ vypracovala samostatně s použitím níže uvedených pramenů literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 12. 5. 15

.....
Barbora Dlasková

Anotace:

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem a významem plavání dětí do šesti let věku na jejich celkový rozvoj. Věnovala jsem vývoji dětského plavání od historie, až po současnost dále je zde popsán vliv na psychický, sociální a fyzický rozvoj dětí, zaměřený na každou část zvlášť. Popisovala jsem psychomotorický vývoj dětí, metodiku a cviky s přihlédnutím na věk a pokročilosti dětí a v neposlední řadě jsem se zde věnovala nejčastějším nemocem u dětí a první pomoci, kterou беру, jako nezbytnou součást tohoto tématu.

Klíčové pojmy:

Vliv, význam věk, období, plavání, novorozenec, kojenec, batole, dítě předškolního věku, psychologický, fyzický, sociální, vývoj, počátky, současnost, psychomotorika, metodika, lekce, cvik, nemoc, úzkost, strach, stres, fobie, první pomoc.

Anotacion

This thesis deals with the influence and importance of swimming children under six years of age in their overall development. I gave developing baby swimming from history to the present day there is also described the impact on the mental, social and physical development of children, focusing on each part separately. I described psychomotor development of children, methodology and exercises with regard to age and advancement of children and finally I gave here the most common diseases in children and first aid, which I také as a necessary part of this topic.

Key words

Influence, importance of age, period, swimming, newborn, infant, toddler, preschool age, psychological, physical, social, development, beginnings, present, psychomotor, methodology, lessons, exercise, illness, anxiety, fear, stress, phobias, first help.

Obsah

Úvod.....	7
1. Plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku.....	8
1.1. Vývoj plavání.....	8
1.2. Počátky.....	8
1.3. Současnost.....	9
2. Význam a vliv plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku na zdraví.....	11
2.1. Plavání a otužování.....	11
2.2. Plavání a spánek, trávení a chuť k jídlu.....	13
2.3. Plavání a srdečně cévní systém.....	13
2.4. Plavání a dýchání.....	13
2.5. Plavání a podpurný aparát a vývoj dětí.....	13
2.6. Plavání a zdraví.....	13
2.7. Plavání a socializace.....	14
3. Psychomotorický vývoj dětí.....	15
3.1. Psychomotorický vývoj novorozenců.....	15
3.2. Psychomotorický vývoj kojenců.....	15
3.3. Psychomotorický vývoj batolat.....	16
3.4. Psychomotorický vývoj dětí předškolního věku.....	17
4. Zákonné ustanovení a metodika plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku..	18
4.1. Metodika plavání kojenců a batolat do jednoho roku.....	18
4.1.1. Plavání v období 0-3 měsíce.....	18
4.1.2. Plavání v období 3-6 měsíců.....	20
4.1.3. Plavání v období 6-12 měsíců.....	20

4.2. Metodika plavání batolat.....	21
4.3. Metodika plavání předškolních dětí.....	22
4.4. Cviky v hodinách plavání.....	23
4.4.1. Cviky pro kojence.....	23
4.4.2. Cviky pro batolata.....	29
4.4.3. Cviky pro předškolní děti.....	30
5. Dětské úzkosti, strachy, fobie a nemoci.....	31
5.1. Úzkost a strach.....	31
5.2. Stres.....	31
5.3. Nemoc.....	31
5.4. První pomoc.....	32
6. Cílené rozhovory s vybranými klienty.....	34
6.1. Analýza rozhovorů.....	35
Závěr.....	39
Resumé.....	40
Seznam použité literatury.....	41
Elektronické zdroje.....	42
Seznam příloh.....	43

Úvod

Okamžik, kdy se dítě narodí do rodiny, je významnou událostí. Tato událost zcela ovlivní celý chod domácnosti. Do rodiny přichází malá bytost, která je plně odkázána na péči svých rodičů, jak fyzicky, tak i psychicky. Správná péče je na každém rodiči. Velmi záleží na tom, jak bude rodič své dítě podporovat a rozvíjet jeho individuální stránky osobnosti. Je důležité uspokojovat jeho základní potřeby, jako je především pocit bezpečí, dotyk a sociální kontakt.

V tomto věku se děti rády vracejí do prostředí, které už dávno znají z prenatálního období. Hry a cvičení ve vodě jsou jednou z možností, jak dítě brzy po narození všestranně rozvíjet. Voda velice kladně působí na všechny jejich smysly, podporuje vývoj a dává jim řád. Dle mého názoru je toto období nejvhodnější dobou začít s kojeneckým plaváním.

Plavání nemá dobrý vliv jen na děti kojeneckého věku, ale důležité je i pro batolata a děti předškolního věku. Velký vliv má plavání na otužování, spánek, trávicí a dýchací systém, podporuje chuť k jídlu a fyzický rozvoj dítěte.

Pro práci s dětmi jsem se snad už narodila. Velmi mě to baví a miluji vodu, proto jsem se stala instruktorkou plavání pro kojence, batolata a děti předškolního věku, v jednom plaveckém klubu v Mladé Boleslavi. Sama jsem přesvědčená o kladném vlivu vody na každé dítě.

V prvních kapitolách mé práce se dozvíte o vývoji a významu plavání, podrobně Vám popíši psychomotorický vývoj dětí v jednotlivých obdobích a seznámím Vás s metodikou plavání pro kojence, batolata a děti předškolního věku, která by měla být dodržována. Kapitulu uzavřu popisem cviků v hodině, které mají vliv na psychický, fyzický a sociální rozvoj dětí. V závěru bych se ráda chvíli věnovala dětským úzkostem, nemocím a strachům, se kterými mám již nemalé zkušenosti, a беру jako povinnost se tu o tom alespoň zmínit.

Nepopírám, že ze své pozice mladé, začínající a nadšené instruktorky plavání, nejsem úplně objektivní a v tuto chvíli spatřuji především pozitiva této aktivity. Ve své praxi jsem se setkala s různými klienty a myslím tím nejen rozmanité charakterů a temperamentů dětských plaváčků, jejich chuť či momentální nevoli, i lišící se úroveň dovedností ve vodě, ale pochopitelně také různorodé rodičovské přístupy, a to nejen co se výchovy týče, ale také z hlediska motivace při volbě zájmového kroužku pro své dítě. A tím se obloukem dostávám na samotný konec své práce, kde bych ráda pomocí cíleného rozhovoru zjistila, proč se klienti rozhodli právě pro plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Proč si zvolili náš klub, zda váhali s ohledem na finanční náročnost a co konkrétního jim takto společně strávený čas přináší.

1. Plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku

Plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku probíhá vždy za přítomnosti rodiče a instruktora. Nejlepší a nejběžnější formou výuky těchto nejmenších je individuální přístup instruktora k matce a dítěti. Děti od 12. měsíce věku již zvládají skupinovou výuku a některé děti předškolního věku, zejména ty, které navštěvují plavecký klub už od nejvyššího věku, zvládají plaveckou výuku bez přítomnosti rodiče ve vodě.

Plavání dětí je vždy doprovázeno básničkami a písničkami, které děti znají, tudíž je motivují k výkonům. Obvykle bývá určitá říkanka spojená s jedním cvičením a děti už dopředu vědí, co je čeká. Součástí plavecké lekce jsou soutěže a úkoly, které mají za úkol hravou formou rozvíjet motorické dovednosti, učit potápění a základní plavecké styly.

1.1 Vývoj plavání

Když hovoříme o plavání dětí, je zapotřebí si uvědomit, že nemluvíme o novodobé záležitosti, ale o činnosti, která je provozována již řadu let. První zmínky o plavání dětí jsou již z dob faraónů. Dá se tedy říci, že se dnes vracíme k metodám starých stovek i tisíc let.

1.2 Počátky

První zmínka o plavání se dochovala z dob starého Egypta. Na svitkách papyru se našly zmínky o učitelích plavání dětí faraonů tj. 3000 l. př. n. l.

První kniha o plavání „Colymbetes“ od německého profesora lingvistiky vznikla v období středověku. Další publikace vznikají také ve Francii, Anglii a Itálii.

První národní plavecká organizace byla založena v Japonsku v roce 1603.

To, že plavání není novinkou, je možné se dočíst v několika set let starých knihách, kde se můžeme dozvědět, jak matky koupaly dvě novorozené děti v řekách, pouštěly je a potápěly pod vodou.

Plavání kojenců batolat a dětí předškolního věku se v nejbližších částech světa začalo rozvíjet zhruba před čtyřiceti lety. Na výzkumech v oboru plavání kojenců v této době pracoval ruský doktor Igor Tjarkovskij, který však spíše experimentoval s tím, co děti zvládnou a kolik vydrží. Vystrašil mnoho Evropanů tím, když pustil do televizí program o měsíčním dítěti, které ponořil do nádoby s ledovou vodou. Naštěstí se ukázalo, že tento přístup není příliš citlivý. Šlo o snahu o urychlení vývoje a naučit dítě plavat co nejrychleji.

1 ROSENGREN M.D., Ludmilla. Baby swim : The Beginning of a Life Long Adventure. Upsala: Linnéas Baby - och Smabarnssimskola, 2005. 126 s. ISBN 91-631-7005-1.

2 HERCÍKOVÁ, Irena. Plaváči [online]. 2009 [cit. 2010-03-24]. Plavání. Dostupné z WWW: http://plavacci.com/plavani_povidani.php.

3 Masters plavání [online]. 2009 [cit. 2010-03-24]. Světový vývoj. Dostupné z WWW: <http://www.masters-zlin.cz/historie-plavani/>.

4 Navajo [online]. 2007 [cit. 2010-03-24]. Plavání. Dostupné z WWW: <http://plavani.navajo.cz/>.

V České republice začal s výzkumem v oblasti kojeneckého plavání doc. Miroslav Hoch z Fakulty tělesné výchovy a sportu na pražské univerzitě. Prosazoval přístup o mnoho citlivější a snažil se jej rozvinout, což se mu bohužel pro jeho vyšší věk nepodařilo.

Dále svými průzkumy dokázala profesorka z Kolína Liselott Diem, že děti, které navštěvují pravidelně plavání dětí od 3 měsíců, mají lepší rovnováhu a koordinaci pohybů. Hlavně zdůrazňuje, že voda je stimulem pro všechny smysly.

1.3 Současnost

Plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku je v dnešní době velmi oblíbené a toho je důkazem i velký počet plaveckých klubů, který neustále stoupá. Velký vliv na oblíbenost této aktivity mají hlavně média. Lekce plavání jsou sestavovány individuálně k potřebám dětí dle věku a pokročilosti. Lekce má určitá pravidla a řád. Plavat s dítětem můžeme začít již od chvíle, kdy se mu zahojí pupíček doma ve vaně a postupně navázat na výuku plavání v plaveckém klubu, kde se naučí novým dovednostem.

Dnešní doba nabízí dvě metody plavání. Tou první metodou a u nás využívanou je metoda nenásilného učení dětí si hrát, cvičit, potápět se a seznámit se s vodním prostředím. Druhá metoda, která pochází z Ruska, je u nás Aliancí přátel plavání kojenců a malých dětí odsuzována. Jde o řízené a zátěžové potápění dětí. Rodič své dítě ponoří dvanáctkrát po sobě, což musí být traumatizující zážitek. Jde vlastně o trénink v hypoxii, kdy se dítě nestačí pořádně nadechnout a tudíž ani plakat. Je to metoda velmi nebezpečná a v dnešní době se jí zabývá i policie.

Zmiňovaná Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí byla založena z potřeby plaveckých odborníků, fyzioterapeutů a instruktorů dětských plaveckých aktivit. Klade si za cíl nejen proškolení nových instruktorů a zajišťovat jim i následné kontinuální vzdělávání během praxe, ale svým způsobem i sjednotit náhled na problematiku pohybu dítěte ve vodě. Tak jako i v jiných oborech je i této činnosti důležité vtisknout řád, vážnost a sjednotit vzdělávání. V neposlední řadě by Aliance ráda pomohla veřejnosti s výběrem klubu a pořádala také semináře pro širokou veřejnost.

Výše uvedené vzdělávání nových instruktorů v podobě důkladných rekvalifikačních kurzů je nezbytnou podmínkou (kromě ukončeného středoškolského vzdělání) pro výkon tohoto povolání. Další kapitolou jsou osobní dispozice konkrétní lektorky, její přístup k dětem, schopnost vcítit se do potřeb klienta a uvědomění si faktu, že plavání kojenců není pouhou sportovní aktivitou.

5 HERCÍKOVÁ, Irena. Plaváči [online]. 2009 [cit. 2010-03-24]. Plavání. Dostupné z WWW: <http://plavacci.com/plavani_povidani.php>.

6 Plavání s dětmi Myslivna Černý Důl [online]. Klub Kosatka, 2007 [cit. 2010-03-24]. Mýty o plavání. Dostupné z WWW: <<http://www.klubkosatka.cz/cz/myty-o-plavani/>>.

Sjednacení metodiky a přístupu ke klientům v rámci týmu by měl ošetřit i každý jednotlivý klub. U nás k tomuto účelu slouží pravidelné výjezdní porady, které se konají vždy na konci prázdnin před zahájením nové sezony, tedy nového školního roku. Během těchto setkání je dostatek času probrat organizaci celého roku, důležité termíny (zápisy nových plaváčků, focení a natáčení po vodou, dětský den, ples naší neziskové organizace...), detailní propracování metodiky, probrání obtížnějších prvků případně praktické ukázky ve vodě. V případě potřeby mohou jednotlivé lektorky probrat svá úskalí s komplikovanějšími klienty a porada tak nabývá i supervizního charakteru. Samozřejmě zbývá čas i na obyčejné lidské popovídání a na lepší poznání sebe navzájem.

7 HERCÍKOVÁ, Irena. Plaváči [online]. 2009 [cit. 2010-03-24]. Plavání. Dostupné z WWW: <http://plavacci.com/plavani_povidani.php>.

8 Plavání s dětmi Myslivna Černý Důl [online]. Klub Kosatka, 2007 [cit. 2010-03-24]. Mýty o plavání. Dostupné z WWW:<<http://www.klubkosatka.cz/cz/myty-o-plavani/>>.

2. Význam a vliv plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku na zdraví

„Dětské plavání má za cíl především vybudovat kladný vztah k vodě a podpořit správný vývoj a zdraví dítěte.“⁹

Na to vše pak logicky navazuje metodická výuka potápění, skoků do vody, orientace pod vodou, záběrových pohybů a nesmí chybět záchranné prvky, vždy formou her v závislosti na věku a psychomotorickém vývoji dítěte. Neznamená, že děti, které neplavou už od kojeneckého věku, jsou horšími plavci, než děti, které navštěvovaly kojenecké plavání, ale je pravda, že děti, které plavou už od útlého věku se naučí plavat rychleji a přirozeněji, jakmile k tomu dospějí, což může být již ve dvou letech.

Dětské plavání má i spoustu dalších příznivých účinků a to především v několika směrech ve zlepšení zdravotního stavu a zmírnění projevů nemoci. Mnoho studií již prokázalo, že plavání pomáhá dětem autistickým, hendikepovaným dětem, slepým i hluchým dětem, dětem s mozkovou obrnou, Downovým syndromem, nedonošeným dětem, dětem s problémy s močovým traktem, s rozštěpem patra a obratle. Lekce dětského plavání se doporučují i pro správné formování svalů v těle.

2.1 Plavání a otužování

Plavání v raném věku není jen předurčení k tomu, že se dítě naučí rychle plavat, ale také vede k otužování. Otužování je jeden z velice důležitých faktorů, který ovlivňuje průběh nemoci. Otužilost úzce souvisí s posilováním imunitního systému dítěte a tím menší nemocností. Plaváním, cvičením a otužováním získává dítě nejen z hlediska zdravotního, ale i výchovného a sociálního. Učí se vyrovnávat s nepříznivými podmínkami a překonávat je.

„Při podráždění pokožky dochází k zúžení cév, snižuje se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla. Následuje zvýšení oběhu krve a lepší prokrvení kůže.“¹⁰

Ráda bych připojila způsob, jak zvýšit účinnost otužování organismu. V některých klubech, včetně našeho, navazuje na každou lekci plavání pravidelné saunování. Saunování je pochopitelně „šité na míru“ dětským klientům, vycházíme především z poznatků nestora saunování v České republice Dr. Mikoláška. Již ve stavební fázi jsme to měli na zřeteli a v sauně nechybí plato, které nahrazuje pouhý schod, tak jak se to v odborné literatuře doporučuje – děti tam mohou ležet.

9 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

10 ROSENGREN M.D., Ludmilla. Baby swim : The Beginning of a Life Long Adventure. Upsala: Linnéas Baby - och Smabarnssimskola, 2005. 126 s. ISBN 91-631-7005-1.

U našich nejmenších klientů ve věku šesti měsíců temperujeme na 60-65 C, u dětí z mateřských škol se pak teplota postupně nepatrně zvyšuje, začínáme pozvolna a vždy nejprve na prvním schodě. Pedagogický doprovod z mateřské školy je vždy nejprve instruován naším saunovým konzultantem. Důležité je si s dětmi povídat, zaujmout je, jemně a citlivě upřít jejich pozornost ke vnímání vlastního dechu a projevům těla vůbec. V sauně používáme také čisté přírodní esenciální oleje a to opět takové, které se doporučují u dětí – citron, pomeranč, mandarinka, levandule, a v kritických obdobích také takové, které podporují činnost dýchacího systému či preventivně působí k ochraně imunitního systému – eukalypt, máta, mateřídouška,... Ochlazování probíhá také příjemnou, nenásilnou formou, neaplikujeme namáčení do kádě či ledového bazénu – pro děti to není vhodné. Používáme sprchování ne zcela ledovou vodou, metodou podle Kneippa – nejprve dolní, pak horní končetiny, břicho, záda a na závěr obličej a temeno hlavy. I zde je důležitý přístup dospělého – osvědčilo se použít sebe jako pozitivního vzoru. Děti z mateřských škol brzy docílí toho, že celý cyklus prohrátí a ochlazení absolvují minimálně dvakrát. Na závěr je čeká příjemná odměna v odpočívárně na speciálních lehátkách a pod dekou – krátká pohádka. Pro všechny klienty platí nutnost aklimatizace – pro děti přicházející s rodiči slouží aklimatizační místnost spojená s barem poskytujícím i malé občerstvení, pro děti z mateřských škol vychází saunování ideálně do režimu jejich dne, neboť po návratu do školky je čeká oběd a polední spánek.

Obrázek č. 1 – Děti v sauně



-
- 11 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.
 - 12 KIEDROŇOVÁ, E. Otuzování nejmenších. 1. vydání Ostrava: Union, 1991.

2.2 Plavání a spánek, trávení a chuť k jídlu

Stejně jako každá jiná aktivita i plavání a pobyt ve vodě, které jsou pro kojence zpočátku jedinou pohybovou aktivitou, způsobuje únavu a hlavně podporuje chuť k jídlu, což se i odráží na trávicím traktu dětí. Díky aktivnímu pohybu a kopání dolních končetin ve vodě se zvyšuje střevní peristaltika (dítě se lépe vyprazdňuje a netrpí zácpou). Evidentní vliv má plavání i na spánek, který se prodlužuje a prohlubuje. Vše výše zmíněné mám potvrzení při běžném rozhovoru s klienty.

2.3 Plavání a srdečně cévní systém

Je důležité, aby námaha vyvíjená při dětském plavání byla přiměřená a tím pádem kladně ovlivňovala kardiovaskulární systém. Pravidelný pohyb prováděný na suchu i ve vodě posiluje a zvětšuje srdeční sval a ten je pak odolnější vůči zátěži.

2.4 Plavání a dýchání

Další nezbytně důležitá věc u plavání je správná technika dýchání, která zajišťuje dostatečnou výměnu kyslíku v organismu i do jeho okrajových částí. Pravidelný trénink zvyšuje i vitální kapacitu plic, pružnost svalstva a rozpínání hrudního koše. Zapojením celé plicní plochy dochází ke zkvalitnění dýchání.

2.5 Plavání a podpůrný aparát a vývoj dětí

Pobyt ve vodě uspokojuje psychické potřeby a napomáhá tak k jeho rychlejšímu pohybovému rozvoji. Pohyb a plavání ve vodě pomáhá odstranit nebo zmírnit vývojové nedostatky a vady držení těla. Voda má tu kouzelnou vlastnost, že dětské tělíčko je při plavání nadnášeno a díky této vlastnosti je odlehčován podpůrný aparát, hlavně kosti a klouby a není zapotřebí tolik vlastní námahy k udržení vodorovné polohy na hladině. Cvičením ve vodě děti posilují krční, břišní a zádové svaly a tím si udržují správné zakřivení páteře.

2.6 Plavání a socializace

Při pravidelném plavání si dítě utužuje vazby se svým sociálním prostředím. Posiluje společné vztahy spoluprací s matkou či otcem. Později se zařazuje i sociální skupina. Svým klientům často zdůrazňuji, že mnohdy není důležitý pouze výkon na dané lekci, ale intenzivní čas strávený se svým dítětem ve vodě. Je třeba se skutečně soustředit na projevy svého dítěte vnímat jeho mimiku, změny nálad a učí se tak nejen dítě, ale samozřejmě i rodič a v neposlední řadě já. V dnešní společnosti orientované právě na výkon si vychutnávám každý okamžik ve skupině rodičů, kteří jsou podobně naladěni jako já a dovolí si v dnešním uspěchaném dni zpomalit.

Pravidelnou návštěvou plavecké lekce spojenou s cvičením a otužováním vkládáme do dětského myšlení návyk a tím ovlivňujeme jeho další život. Proto, aby tento návyk dítě přijalo trvale a vytvořilo si tak pozitivní vazby v mozku, je důležité zacházet s ním ve vodě s něhou, laskavostí, trpělivostí a láskou. Cviky a hry se tak stanou pro dítě zábavou i radostí a zůstanou mu v podvědomí příjemné zážitky po celý zbytek života. Díky tomuto přístupu dítě získá pocit důvěry a jistoty, který je stěžejní pro jeho další duševní vývoj.

Podstatná je spolupráce instruktora s rodičem a dětským lékařem. Stává se, že rodič své dítě vidí velmi subjektivně. Na jedné straně stojí rodiče příliš úzkostní a kritičtí. Na straně druhé zase rodiče, kteří mohou přehlédnout různé odchylky ve vývoji svého potomka. Proto je zde instruktor, který může často velmi významně ovlivnit přístup rodiče k výchově, ale hlavně včasné upozornit na problém a navrhnout jeho řešení.

14 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

3. Psychomotorický vývoj dětí

Psychomotorický vývoj dětí má určité mezníky, které by měli rodiče sledovat alespoň v první roce života dítěte. Důležité mezníky jsou tyto: přetáčení na bříško, lezení, chůze a slovní projevy. Rodič by si měl být také vědom toho, že vývoj každého dítěte je individuální a nedá se vždycky sledovat podle tabulek.

3.1 Psychomotorický vývoj novorozenců

Novorozenecké období má trvání od narození do ukončení prvního měsíce života. Dítě je v tomto období zcela úplně odkázáno na péči svých rodičů. U novorozence je obvyklá poloha šermíře – na zádech má nohy a paže pokrčené, ruce zaťaté a hlavu pootočenou. Od narození má dítě všech pět smyslů (čich, hmat, chuť, sluch a zrak). Dokáže vnímat svoje okolí a je to důležité pro jeho další rozvoj. Již od čtrnáctého dne rozezná hlas vlastní matky.

Mezi další vrozené reflexy patří: hledací reflex (najde zdroj potravy – bradavku), sací reflex (umožňuje sát mateřské mléko) a polykací reflex. Dále pak úchopový reflex, ale to pouze tehdy přiblížíme-li hračku jeho otevřené dlaní. Někdy se objevuje i úsměv, ale můžeme ho také zařadit mezi náhodné, neuvědomělé reflexy.

3.2 Psychomotorický vývoj kojenců

Kojenci jsou děti od prvního měsíce do jednoho roku života.

V druhém měsíci v poloze na bříšku zvedne hlavičku do výše asi 10 cm a udrží ji samostatně zvednutou. Oplácí úsměv úsměvem a sleduje hračku, kterou rodič pohybuje.

Ve třetím měsíci je důležité vymizení polohy šermíře. Na bříšku už udrží hlavičku zvednutou a samo se opírá o předloktí. Sleduje osoby ve svém okolí a reaguje broukáním na oslovení. Udrží hračku v ruce už delší dobu. Uvědomuje si svoje ruce a strká si je do pusinky. Tříměsíční kojenec by měl mít uvolněnou pěstičku.

Ve čtvrtém měsíci již dítěti při přitahování do sedu neklesá hlavička. V tomto měsíci by rodiče měli prvně provést sluchovou zkoušku – zaškrábat dítěti vedle ouška mimo jeho zorné pole. Nikdy se zkouška neprovádí tlesknutím. Dítě by se mělo hlasitě smát, rozeznávat známé předměty a místa. Dokáže ovládat své ruce a nohy.

V pátém měsíci života se již kojenec otáčí z boku na bok a zvedne hlavičku. V poloze na bříšku se už opírá jen o dlaně a těžiště se přesouvá na stehýnka. Pětiměsíční kojenec rozeznává laskavý a přísný tón řeči, důležitou roli zde hraje i mimika obličeje. Vše prozkoumává ústy, dokáže si hračku sám přendat z ruky do ruky.

15 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

16 VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie (dětství, dospělost, stáří). 1. vydání Portál, 2000. 522 s. ISBN: 80-7178-308-0

Šestý měsíc bývá nejdůležitějším mezníkem v rozvoji kojence – dokáže se sám přetočit z bříška na záda.

V sedmém měsíci se objevuje píd'alkovitý způsob lezení, samo se přitáhne do sedu a do stoje. Dokud ovšem dítě není samo v sedě stabilní, tak neposazujeme. V řeči používá slabiky. Snaží se jíst lžičkou a napít se sám z hrnečku.

Osmý měsíc je ve znamení plazení se. Začíná se houpat na čtyřech a lézt. Sedí. Obvykle se už snaží prosadit svou. Projevují se první úzkosti a strachy – obavy z nových věcí a lidí. Paleček jev opozici, tudíž dokáže uchopit drobnější předměty. Rozkouše rohlík.

V devátém měsíci už leze s jistotou. Posadí se bez opory a stojí u nábytku, kde se dokáže i sehnout pro hračku. Projevuje své názory křikem, pláčem a smíchem. Je důležité upevňovat vhodné modely chování a dítěti neustupovat. Samo sobě bývá dítě nebezpečné - nedokáže odhadnout nebezpečí. Rozpozná blízké osoby a označí je. Ukazuje ukazováčkem a zajímá se o knížky.

V desátém měsíci života je vhodné naučit si dítě po sobě uklízet. Samo se již bez obtíží posadí a vstane. Velice dobře rozezná, když se na něj zlobíme a kdy chválíme. Dítě ještě nerozumí vysvětlování důsledků a příčin.

V jedenáctém měsíci se samo posadí na židličku a dokáže vylézt schod. Vytváří si velmi úzký vztah k rodičům, rád se mazlí a tulí – hledá u nich ochranu a bezpečí. Ukazuje, kde co má. Zlepšuje se jemná motorika – strká předměty do otvorů, dokáže zastrčit klíč. Napodobuje chování, které vidí.

V prvním roce života už obvykle chodí samo menší vzdálenosti nebo vedeno za ruku. Dokáže vyslovit několik slov, které dávají smysl. Samo si hraje, reaguje na své jméno a rádo poslouchá různé melodie a písničky. Zde se také objevuje tzv. separační úzkost (to znamená, že dítě reaguje nepřiměřeně, pokud v jeho přítomnosti není maminka) a první období vzdoru.

3.3 Psychomotorický vývoj batolat

Batolata jsou děti od jednoho roku do tří let.

Hlavním znakem tohoto období je osamostatňování. Rozvíjí se samostatná řeč. Tím, že se dítě pohybuje, také rozšiřuje svůj vlastní prostor, kontakty a uvolňuje se tak ze závislosti na rodičích. Dítěti se rozvíjí symbolické myšlení a objevuje se první jednoduchá symbolická hra – obvykle napodobuje, co vidí ve svém okolí.

17 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

18 VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie (dětství, dospělost, stáří). 1. vydání Portál, 2000. 522 s. ISBN: 80-7178-308-0

Nápodoba se projevuje také v řeči. Stoupá počet slov, kterým rozumí, ale i těch, které aktivně používá. Proto je důležité dávat si pozor a být dobrým vzorem. Komunikace s dítětem je velmi důležitá, pokud s ním nekomunikujeme, může v řeči zaostávat.

V tomto věku je dobré dítěti určovat pravidla a hranice a to především pro pocit bezpečí a jistoty. Stále se učí nápodobou a získává tak normy chování - například hygienické návyky.

3.4 Psychomotorický vývoj dětí předškolního věku

Jedná se o vývojovou fázi, která se týká dětí od tří let do nástupu do školy. V tomto období se dítě snaží přenášet získané schopnosti do praxe.

Chování dítěte v tomto věku je typické svým egocentrismem a upínání se na přítomnost. Výsledek sebestředného chování dítěte je upravování si reality, aby byla přijatelná pro ně samé. Dítě si myslí, že okolní svět je přesně takový, jaký ho vidí. Má velmi živou představivost a tak není divu, že si ji někdy plete s realitou. V tomto věku dítě není schopné lhát – je to příliš složitá operace. Takže pokud dítě říká, že vázu neshodilo, že spadla sama, je pravděpodobné, že je o své pravdě přesvědčen.

Přichází zde chvíle, kdy je vhodné posilovat dobré chování odměnou a špatné chování trestat. Postupně si tak bude uvědomovat další normy chování.

19 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

20 VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie (dětství, dospělost, stáří). 1. vydání Portál, 2000. 522 s. ISBN: 80-7178-308-0

4. Zákonné ustanovení a metodika plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku

V plaveckých klubech, kde umožňují plavání dětí tohoto věku s rodiči, musí mít kromě vyhovujícího bazénu (hloubka, rozměry...) navíc prostory pro aklimatizaci, šatny musí být přizpůsobeny potřebám malých dětí, úprava vody v bazénu musí být šetrnější, voda má vyšší teplotu.

Všechny tyto podmínky najdeme sepsané v Hygienických požadavcích na bazény pro kojence a batolata sbírky zákonů č. 135/2004 Sb.

- A. Tato sbírka zákonů nás informuje především o tom, jaké kritéria má splňovat bazén a jeho okolní prostory, jaké jsou hygienické normy bazénu, souvisejících prostorů a pomůcek. Jsou v něm dané přesné složení a požadavky na dezinfekční prostředky, úpravu, čištění a recirkulaci vody a v neposlední řadě určují přesné podmínky, za kterých může, nebo nemůže rodič s dítětem kurzy plavání navštěvovat. Konkrétní ustanovení a podmínky, které platí v našem klubu, lze nalézt v příloze (A. Provozní řád bazénu).

4.1 Metodika plavání kojenců a batolat do jednoho roku

Metodiku pro plavání kojenců a batolat do jednoho roku je třeba rozdělit do dalších třech podkategorií. Pro nejmenší věkovou kategorii se kurzem plavání rozumí jednotlivé lekce, kdy instruktor přistupuje individuálně ke každému rodiči s dítětem obvykle v domácím prostředí. Společné prostory bazénu a skupinová výuka je pak vhodná pro děti od šestého měsíce věku.

4.1.1 Plavání v období 0-3 měsíce

V tomto brzkém období se začíná s plaváním v domácím prostředí, bezprostředně poté, co se miminku zahojí pupíček. Dítě se v těle matky vyvíjelo ve vodním prostředí, proto je pro něj pobyt v teplé vodě příjemný a líbí se mu. Připomíná mu období vývoje v matčině bříšku. Cílem kojeneckého plavání v tomto věku je nabudit správný psychomotorický vývoj a posílit vztah dítěte s rodiči.

Při první návštěvě v rodině instruktor seznámí rodiče s psychomotorickým vývojem dítěte a ukáže a popíše základní úchopy, které se používají při manipulaci s kojencem. Úchopy není vhodné ukazovat přímo na dítěti, ale spíše na panence. Je podstatné rodičům vysvětlit smysl plavání a význam úchopů, které budeme ve vodě provádět.

-
- 21 KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.
- 22 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.
- 23 21 Česká republika. Hygienické požadavky na bazény pro kojence a batolata. Dostupné z WWW: <<http://www.tzb-info.cz/t.py?t=15&i=334>>.

Důležité je si lekci v rodině dobře naplánovat. Instruktor by měl dbát na to, aby čas plavání vyhovoval především dennímu režimu dítěte. Nejlépe by tak mělo plavání probíhat 15-20 min po jídle. Během výkladu teorie může rodič začít napouštět vanu, kde hladina vody by měla být co nejvyšší, pro lepší manipulaci s dítětem. Teplota vody by se měla pohybovat okolo 37°C a teplota vzduchu 28°C. První lekce by neměla přesáhnout 5min. Každá následující lekce se prodlužuje o jeden až dva nové prvky a konečný stav doby trvání lekce je 15min.

Pro první kontakt dítěte s vodní hladinou použije instruktor úchop „do klubička“ a zanoří ho až po ramínka. V tomto úchopu může provádět různé cviky jako je hopsání, kroužky, osmičky, dokud neucítí, že je dítě uvolněné. Poté přechází do polohy na zádech, kdy jedna ruka jistí hlavičku a druhá zadeček. Miminku z vody kouká pouze obličejová část a ve chvíli, kdy instruktor cítí, že je dítě spokojené, může ruka, která podkládá zadeček, místo opustit. Takovýmto způsobem, buď v poloze „do klubička“, nebo na zádech provádí různé cviky za doprovodu písniček a říkanek. Lekci zakončuje opět v „klubíčku“.

Obrázek č. 2 – Plavání dětí v období 0-3 měsíců – v domácnosti



-
- 24 KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.
 - 25 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.
 - 26 KIEDROŇOVÁ, E. Jak se rodí vodníci. 1. vydání Ostrava: Salvo, 1991.

4.1.2 Plavání v období 3-6 měsíců

Dítě už je větší a starší a může tak navštěvovat veřejné plavání, v tomto případě se jedná o klubové vany, kde se vždy po použití musí vana vypustit a vydezinfikovat. Teplota vody se postupně snižuje na 32°C. Doba plavání se postupně prodlužuje až na 30min. a navazuje se na plavání, které probíhalo v domácnosti. Poté, co si instruktor ověří, že dítě už pevně drží hlavičku, může zařadit polohu na bříšku a polohu vzpřímenou.

Skladba lekce v klubových vanách se nijak výrazně neliší od té předešlé. Různé cviky se opět provádí pomalu a postupně a jsou doprovázeny písničkami a říkankami. Plavání můžou oživit už první hračky. Používají se různá gumová zvířátka, plastové balónky a taky vanolepky – obrázky, které se namočí ve vodě a poté drží nalepené na hladkém povrchu. Zde je možné, aby s dítětem plaval už sám rodič. Je nutné, aby se společně předem domluvili a shodli se na tom, ve kterých úchopech jsou si rodiče jistí. Přechody do vany a z vany už dělá sám rodič a může následovat masáž.

V tomto období již můžeme zařadit řadu úchopů, jako jsou:

- klubičko
- poloha na zádech – držení pod hlavou a zadečkem
- poloha na zádech – držení pouze pod hlavou
- poloha na zádech – držení pod hlavou a za bradičku
- plavání do osmiček v držení pod hlavou
- úchop do hada na zádech
- úchop do páky a postupné snižování úchopu
- poloha na bříšku – jedna ruka pod hrudníčkem a prsty jistí bradičku
- poloha na bříšku – jedna ruka drží ramínko a zápěstí jistí bradičku
- úchop do hada na bříšku

4.1.3 Plavání v období 6-12 měsíců

Děti začínají navštěvovat skupinové kurzy v bazénu. Kluby přihlíží při sestavování skupin k věku a pokročilosti dětí. Děti se dělí na pokročilé a na začátečníky. U dětí, které navštěvoval instruktor doma (pokročilé), se navazuje na již zvládnuté prvky a doba trvání lekce je už regulérních 30 min.

Toto období je nejvhodnějším časem začít s potápěním (oživením reflexu zatažení dechu z bříška). Základním a prvním krokem pro oživení tohoto reflexu je přetření mokrou dlaní na heslo. Heslo si vyberou sami rodiče a používají ho při každém momentu, kdy chtějí dítě upozornit, že přijde voda.

27 KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.

28 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

Důležitý je častý a opakovaný trénink nejenom v klubu, ale také doma při koupání. Po přetření mokrou dlaní přichází na řadu kelímek, který postupně naplňujeme, až je zcela plný. Poté, co už přeléváme dítě celým kelímkem, přichází na řadu první zanoření pod vodu. Je třeba k dítěti přistupovat šetrně a sledovat jeho reakci před zanořením a při vynoření ho zahrnout dostatkem pochval a něžností ze strany rodiče.

V lekci tedy instruktor zařazuje jak potápění, tak i nové a složitější prvky plavání a cviků. Přichází na řadu první pády do vody a skoky. Plaváním s nejmenšími rozvíjíme u dětí motorické schopnosti a dovednosti, dítě získává pocit bezpečí ve vodě, ale zároveň se učí ji respektovat, získává správné návyky ve vodním prostředí, začleňuje se do skupiny a rozvíjí tak své komunikační dovednosti, učí se a následuje příkladu učitele nebo svých vrstevníků, přijímá novou autoritu instruktora, rozvíjí svou sebedůvěru a v neposlední řadě se kojenecké plavání uvádí jako nejlepší prevence před utonutím.

4.2 Metodika plavání batolat

Na děti v tomto věku má nejvíce pozitivní vliv skupina společně cvičících dětí pod vedením instruktora a za přítomnosti rodiče. Výhodou jsou dobré vztahy rodičů s dětmi, který může vést k větší motivaci v plavání. V tomto období nelze ještě hovořit o opravdovém plavání a stylech. Hlavním bodem je především hledání vztahu k vodě a potlačení strachu z ní. Dále pak je důležité naučit se zadržet dech, vydechnout do vody a tím pádem se i potápět. Děti se učí splývat na bříšku i na zádech a základní správné plavecké pohyby rukou i nohou ve vodě. V neposlední řadě se učí bezpečné skoky do vody a orientace pod vodou.

Stále se držíme určité posloupnosti v učení těchto dovedností a pomáhají nám při tom hry, říkanky, barevné pomůcky a hračky. Je možné, že do kurzu přijdou děti ještě „nepolíbené“ vodou a i tady je třeba rozlišovat pokročilé děti, které mají za sebou už kojenecké plavání, a začátečníky. U dětí od 1 roku, kteří s vodou teprve začínají, se můžeme často setkat s nelibostí a to z několika různých důvodů: špatná předešlá zkušenost s vodou, úzkost, strach, chlad, hluk. Zde je důležitá velká trpělivost instruktora i rodičů, pomalý a pozvolný přístup a využití veškerých možností k tomu, aby si dítě vytvořilo kladný vztah k vodě a mělo ji rádo. Je potřeba vědět a předem počítat s určitou nevolí a s obdobím, kdy dítě ve výuce nepostupuje tak, jak by mělo, protože vše, co umělo, už zapomnělo. Hlavní zásadou je na děti nespěchat a dopřát jim tolik času, kolik potřebují k tomu, aby se z pohybu ve vodě radovaly a na lekce plavání se těšily.

-
- 29 KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.
- 30 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

Při lekcích plavání s batolaty už můžeme využívat celou škálu pomůcek a různých her. Při hrách se nám otevírá široký motivační prostor pro různé činnosti a děti z toho bývají nadšené a odnáší si spousty zážitků. Nevnímají nácvik plavání jako nutnost, ale jako legraci. S pomůckami dítěti pomůžeme se lépe adaptovat na vodní prostředí, zpestříme jim výuku nových plaveckých dovedností a pomůžeme se osamostatňovat.

Lekce by měla mít zavedené rituály a určitou skladbu, aby děti a rodiče už předem věděli, co je čeká. Důležité je pozdravení na začátku lekce, kdy si můžou instruktoři stanovit nějaké rituály, po kterém následuje rozcvička. Při rozcvičce by mělo proběhnout několik poloh pro zahřátí. V hlavní části si pak děti zopakují, co již umí a naučí se něco nového, nebo vylepší již nabytou dovednost a procvičí jemnou motoriku. V závěru je pak vhodné zařadit oblíbené prvky a odpočinek pro zklidnění organismu. Na řadu přichází loučení, do kterého si instruktor zase může zařadit nějaký rituál, například plácnutí, zatleskání aj.

4.3 Metodika plavání předškolních dětí

V předškolním věku je plavecká výuka tvůrčí a hravou činností. Důležité je dítě zaujmout a udržet jeho pozornost. Navazuje se na předešlé zkušenosti s vodou a získané dovednosti.

Je důležité názorně dítěti předvést, co se po něm chce a podrobně mu to vysvětlit, protože abstraktní myšlení dítěte v tomto věku zatím není na takové úrovni, aby si samo utvořilo přesný obraz. Vhodné je dítěti ukázat nový pohyb na suchu a poté ho přenést do vody.

Při plavání předškoláků se držíme předem určených cílů. Pokud jde o děti bojácné, zakládáme lekce především na odbourání strachů z vody a naučení se pohybovat ve vodě, důvěřovat jí a poznávat věci nad hladinou, na hladině a pod hladinou. V okamžiku, kdy děti mají zkušenosti s vodou a nebojí se, můžeme přistupovat k dalším už náročnějším cílům, jako jsou nácviky dýchání, splývání na břišku a zádech, pohyb po bazénu a pohyb nad a pod hladinou, orientace pod vodou, skoky do vody. Všechny tyto činnosti učíme s pomocí her a různých pomůcek, které lekci ožíví a zpestří. U pokročilých dětí zařazujeme výuku jednotlivých plaveckých dovedností v této posloupnosti – kraulové nohy, znakové nohy, prsové ruce, prsové nohy, znakové ruce, znakové nohy.

Výuka plavání předškoláků klade velké nároky na instruktora jako pedagoga, proto je potřeba dodržovat určité zásady. Je třeba systematicky postupovat v hodině od jednoduššího ke složitějšímu. Být ohleduplný a zařazovat prvky přiměřené dovednostem dětí, názorně prvky předvést a dbát na soudržnost kolektivu. Poslední a nejdůležitější zásadou je individuální přístup instruktora ke každému dítěti.

31 KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.

32 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

4.4 Cviky v hodinách plavání

Děti na lekcích plavání jsou rozděleny do skupin především dle věku, aby mohl instruktor plavání přizpůsobit a vhodně vybrat úchopy pro danou věkovou skupinu. K dispozici je velká škála poloh, které zpočátku dítě může dělat pouze ve vodě, před tím, než si to bude moci vyzkoušet na suchu. Cvičení ve vodě tak napomáhá dětem naučit se správně pohybovat i na souši a předchází se tím možným úrazům a svalovým dysbalancím. Cvičení dětí ve vodě podporuje přirozený a správný vývoj.

4.4.1 Cviky pro kojence

Základním úchopem pro kojence je „klubíčko“, který má dvě varianty. Miminko je v této poloze zanořené až po ramínka a není mu zima. V první verzi tohoto úchopu drží rodič jednou rukou dítě na temeni hlavy a druhou pod zadečkem. Bradičku má kojenec u hrudníčku a oči ve výšce chodidel. Tato poloha je podobná poloze dítěte v děloze. V druhé verzi tohoto úchopu obě ruce rodiče podpírají hlavičku a nožičky dítěte se opírají o hrudník rodiče. Kojenec je čelem k rodiči, který na své dítě přehledně vidí. Obě tyto polohy jsou vhodné k relaxaci a odpočinku ve vodě.

Obrázek č. 3 – „klubíčko“



Druhý úchop, který také patří mezi ty základní, je úchop na zádech, kdy držíme děťátko jednou rukou pod hlavou a druhou pod zadečkem. Jedná se o polohu, kdy dítě splývá na zádech a z vody kouká pouze obličejová část. Je třeba dát si pozor, abychom při držení pod hlavičkou nezasahovali do krční páteře. Můžeme cvik ztížit uvolněním ruky z pod zadečku. První náznak budoucího splývání na zádech

Dalším úchopem je opět úchop na zádech s jištěním pod hlavičkou a bradičkou. K tomuto úchopu přecházíme pozvolným přehmátnutím ruky z pod zadečku k bradičce ve chvíli, kdy je dítě v naprostém klidu a cítí se spokojeně. V této poloze se můžeme dát do pohybu a rozvíjíme tak rovnováhu kojence.

Nejjistějším úchopem pro rodiče je úchop na zádech do „hada“. Kojenec má hlavičku směrem k rodiči, palce jsou přes ramínka a zbytek dlaně podpírají lopatky dítěte. Při tomto držení rodič couvá a prováděním tohoto cviku dítě natáčí trup a tím pádem posiluje zapojené svalové partie.

Obrázek č. 4 – Úchop do „hada“



Poloha v širokém úchopu kolem hrudníčku je poslední poloha, která se na zádech používá. Rodič je k dítěti čelem a oběma rukama o drží ze stran kolem hrudníku. Je potřeba samostatného držení hlavičky a zachovaná splývavá poloha – průběhu cviku by nemělo docházet k záklonu či předklonu. V této poloze dítě posiluje přímé břišní svaly a dochází k uvolnění celého těla.

Obrázek č. 5 – široký úchop kolem hrudníčku na zádech



Poloha, kdy je také potřeba, aby dítě drželo hlavičku, je svislá poloha. V této poloze se provádí různé druhy cviků: poskoky, úklony do stran, natáčení na ouško a záda. Posilujeme tak šikmé břišní svaly.

Obrázek č. 6 – svislá poloha



Další je poloha do „hada“ na bříšku. Provádí se stejně jako poloha na zádech – oba palce drží ramínka a dlaně jsou rozprostřené pod rameny a hrudníkem. Rodič s dítětem může udržovat oční kontakt a komunikovat. V této poloze dítě posiluje správné držení hlavičky a zádomé svaly.

Obrázek č. 7 – Úchop do „hada“ na bříšku



Poloha v „páče“ je další poloha na bříšku. Je to poloha, kdy uchopíme kojence rukou za vzdálenější ramínko a tím mu podložíme hrudník. V tomto úchopu může dítě volně pohybovat dolními končetinami a trupem.

Obr. č. 8 – „páka“



Poslední poloha na břišku je opět stejně jako na zádech – široký úchop kolem hrudníčku. Obě ruce drží dítě ze stran kolem hrudníku a je přetočen na bříško. Tato poloha se využívá hlavně, když plaveme s pomůckami.

Obr. č. 9 – Široký úchop kolem hrudníku na břišku



4.4.2 Cviky pro batolata

Cviky, které jsou vhodné pro batolata ve vodě a zase tak moc neliší od těch pro kojence. Je tu pouze rozdíl v opatrnosti a šetrnosti úchopů a přehmatů. Nejčastěji používaný je široký úchop kolem hrudníku, kdy má dítě nejvíce prostoru pro kopání nožiček a zároveň úchopy ručiček. Výuka v tomto věku se více zabývá plaváním a klade důraz na samostatné pohybování se v bazéne (kopání) než střídání poloh. V tomto období nemají batolata ráda polohu na zádech, ale je nutné ji i nadále trénovat. Správný pohyb nohou a rukou zapojujeme do her a soutěží. Často jsou využívány pomůcky, které procvičují rovnováhu a zařazují se cviky, které připomínají nácvik tří hlavních plaveckých stylů – prsa, kraul a znak.

Novým úchopem v tomto období je „úchop do letadýlka“, kdy rodič chytí dítě pod hrudníčkem a jednou rukou za stehýnko a napodobují vzletnutí a přistání letadla.

4.4.3 Cviky pro předškolní děti

Polohování dětí v tomto období věku už nemá žádný význam. Při vymýšlení cviků a her se instruktor zaměřuje spíše na rozvoj koordinace pohybů ve vodě, stability a nácviku správných plaveckých dovedností.

Je potřeba děti správně motivovat a často měnit činnosti, protože jejich pozornost je stále velmi těkavá. Vhodné je zapojovat doplávání pomůcky, které dětem pomohou udržet se nad vodou při plavání.

Obr. č. 10 – Plavání dětí s pomůckou



-
- 40 KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.
- 41 MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.

5. Dětské úzkosti, strachy, fobie a nemoci

5.1 Úzkost a strach

Úzkost a strach patří mezi normální vývojové pocity, které mají za úkol nám signalizovat hrozící nebezpečí. Úzkost na rozdíl od strachu se neváže na konkrétní příčinu, předmět či situaci. Pro různá věková období jsou typické různé podněty, které vzbuzují v dítěti strach, nebo úzkost. Není přesně vývojově dané období, kdy se úzkosti a strachy projevují, ale bývá to už od půl roku života dítěte.

Úzkostmi a strachem se zabývá kognitivně behaviorální terapie, kdy se pacient postupně přímo setkává se svým strachem. Například, když se někdo bojí pavouka, tak při této terapii si ho nejprve namaluje a až nakonec dojde k setkání s ním. Nejvíce ohrožené děti jsou děti v předškolním věku, kdy mají neskutečně bohatou fantazii a magické myšlení. Ovšem není potřeba se nějak více obávat. Obvykle se tyto fobie rychle utvoří a stejně tak rychle i zmizí, pokud nejsou nevhodně posilovány strašením.

Nejčastěji se objevují strachy z hmyzu, zvířat, z tělesného zranění a ze zlodějů. Je zapotřebí tyto vývojové úzkosti co nejrychleji oddělit o těch patologických. Patologická úzkost totiž velmi silně zasahuje a brzdí vývoj dítěte. Dítě se pak projevuje buď naprosto pasivně, nebo je naopak velice neklidné. Dochází zde i k poruchám příjmu potravy, poruchám spánku, okusováním nehtů apod.

5.2 Stres

Stres je nepřiměřená reakce organismu na změny narušující běžný chod života. Existují různé situace, které stres u dětí vyvolávají. Je to například: neúspěch, velká kritika ze strany rodičů, strach z rodičů, malá sebedůvěra, nabourání rituálů.

Stres se může projevovat různě. Nejčastěji jsou projevy tělesného řádu - pocení, nucení na močení, bušení srdce, bolest žaludku, dýchací problémy. Mezi další projevy stresu patří projevy psychické – netrpělivost, tékavost, koktavost, nechutenství, nebo naopak přejídání. V neposlední řadě sem také patří kombinace těchto dvou příznaků a to jsou psychosomatická onemocnění.

5.3 Nemoc

Nemoci sužují děti neustále a nevyhýbají se ani těm nejmenším, proto bych ráda tuto část věnovala těm nejčastějším z nich.

- Bolesti břicha – velké množství chorob se projevuje právě bolestmi břicha například i běžná viróza, nadýmání, střevní neprůchodnost a dokonce i stres. Dejme si ale pozor na závažnější příčiny bolestí břicha jako jsou alergie na potraviny, záněty močových cest nebo zánět slepého střeva.
- Teplota a horečka – teplotou se rozumí tělesná teplota do 38°C, nad tuto teplotu již mluvíme o horečce. Příčiny se mohou lišit: infekční onemocnění, stres, zánětlivé onemocnění, růst zoubků, přehřátí organismu.
- Průjem je nejnebezpečnější u dětí do 1 roku, kdy hrozí riziko dehydratace. Nejčastější příčinou bývá infekce žaludku a střev.
- Zvracení – příčina je většinou v přepití nebo přejedení kojence, další příčiny mohou být infekce, přehřátí organismu, nebo úraz hlavy.
- Vyrážky jsou přidruženým příznakem nemocí, jako jsou spalničky, zarděnky, spála, pátá a šestá nemoc, alergie, neštovice, opary, atopický ekzém a opruzeniny.
- Kašel a rýma mohou mít příčinu v nachlazení. Také se může jednat o zápal plic nebo alergii.
- Bolesti hlavy jsou někdy projevem stresu a přetížení. Přidává se taky ale k infekčnímu onemocnění horečkám, nebo se může jednat o stav po úrazu.

5.4 První pomoc

Znát první pomoc je důležitou součástí života každého, ale obzvláště při zaměstnání v tak rizikovém prostředí, jako je bazén, nesmíme tyto znalosti a pravidelné školení první pomoci podcenit. Riziko úrazu je vysoké také z toho důvodu, že mluvíme o prostorách, kde se pohybují děti různého věku a v určitých věkových obdobích. V okamžiku, kdy rodič nebo instruktor zaváhá, mohou být děti nebezpečné sami sobě i svému okolí. Ve svých hodinách u větších dětí kladu důraz nejen na chování ve vodě, ale i u vody

Mezi nejčastější úrazy v bazénovém prostředí patří: krvácení z nosu, odřeniny, zlomeniny, naraženiny, úrazy hlavy, cizí těleso v oku, tonutí...

Při ošetřování jakéhokoli úrazu či zranění je nejdůležitější dbát na vlastní bezpečnost a vždy si ověřit vědomí postiženého, především při pádu a uhození se do hlavy. Pokud je pacient v bezvědomí je nutné ho vždy položit na záda, uvolnit dýchací cesty a zkontrolovat dýchání. Při úrazu bychom s postižením měli zacházet co nejšetrněji a pohybovat s ním co nejméně, pokud není třeba ho resuscitovat. Nejen u dětí je vhodné přivolat záchrannou službu a vyčkat na její příjezd.

Tonutí

Tonutí je zranění způsobené vdechnutím vody. Hlavním nebezpečím při vdechnutí tolika vody je nedostatek kyslíku, který nás může ohrozit i na životě.

U zdravého člověka, který vdechne vodu, se jedná do primární tonutí. Toto může postihnout i třeba plavce, mimo vodu například horolezce. V prudkých deštích ho to může potkat v lezeckých komínech. Způsobí je vdechování roztříštěného aerosolu tvořícího se těsně nad hladinou při plavání nebo ležení na vodní matraci za lijáku a větru.

Sekundární tonutí přichází při pobytu ve vodě při jiné zdravotní komplikaci, například při epileptickém záchvatu, při poranění páteře po skoku do mělkého bazénu, při infarktu nebo cévní mozkové příhodě. Při záchranných opatřeních může postižený vodu zvracet a při podstatně těžším stavu voda pasivně vytéká z jícnu a může zatéct i do plic při umělém dýchání. Je podstatné vědět, že vodu nejde z plic žádným způsobem vylít, velmi rychle se vstřebává.

Příznaky tonutí:

- Bledá kůže
- Studená kůže
- Cyanotické rty
- Slabý nebo úplně chybějící puls
- Bezvědomí

První pomoc při tonutí je co nejrychleji vdechnout do dýchacích cest a dle stavu začít resuscitovat, především při tonutí dětí bývá úspěšná záchrana i 50 minut po události.

44 KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.

6. Cílené rozhovory s vybranými klienty

Rozhovory jsem dělala s vybranými klienty proto, aby odpovědi byli co možná nejpestřejší, nejzajímavější a aby ukázali, že důvody při rozhodování, zda s dětmi navštěvovat kurzy plavání, jsou různé – u každého trochu jiné.

Na základě zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů jsem respondentům změnila jména. Oslovila jsem paní Annu, Michaelu, Terezu, Kláru a pana Romana.

Rozhovor obsahoval čtyři hlavní otevřené otázky a uskutečňoval se obvykle v klidných prostorách našeho klubu, kdy jsem si s respondentem sedla nad dobrou kávou a měli jsme čas na zodpovězení otázek a probrání i jiných okolností. Musím říct, že rozhovory pro mě byli velkým přínosem, jak z profesního hlediska, tak i z toho osobního. Každý z respondentů byl předem obeznámen z důvody rozhovoru a souhlasil se zveřejněním získaných materiálů.

Jak jsem již uvedla, použila jsem metodu rozhovoru, kdy byly určeny čtyři hlavní otázky, které byly pro každého z respondentů stejné. Pořadí otázek jsem upravovala u každého v návaznosti na situaci a v rámci individuálního přístupu. Snažila jsem se je nepřerušovat a klást důraz na jejich vlastní vyprávění, i když se někdy obsah netýkal dané otázky a často jsme se dostávali do úplně jiné roviny.

Jako podnět k osobnímu vyprávění jsem použila otevřené otázky a občas jsem doplnila otázku, abych správně rozuměla obsahu jejich odpovědi. Velice důležitým faktorem pro mě byla otevřenost ze strany respondentů a příjemná a přátelská atmosféra.

Před začátkem rozhovoru jsem respondenty požádala o souhlas s nahráváním rozhovoru pro přesnější interpretaci jejich odpovědí. Představila jsem jim otázky a připomněla, že pokud by na danou otázku z jakéhokoli důvodu nechtěli odpovědět, nemusí.

Pro jednotlivé rozhovory jsem použila tyto čtyři otevřené otázky:

1. Jaké jsou hlavní důvody, kvůli kterým jste se rozhodli proplavání kojenců?
2. Jaká kritéria hrála roli při výběru klubu, ve kterém budete plavat?
3. Ovlivnila Vaše rozhodování finanční náročnost plavání?
4. Co konkrétního Vám společně strávený čas přinesl?

6.1 Analýza rozhovorů

1. Jaké jsou hlavní důvody, kvůli kterým jste se rozhodli proplavání kojenců?

V této části rozhovoru jsem se zaměřila na vlastní důvody klientů, proč se rozhodli se svými dětmi plavat. Všech pět respondentů uvedlo, jako důvod, utužení vzájemného vztahu mezi rodičem a dítětem a ve třech z pěti rozhovorů se promítala vlastní zkušenost rodiče s vodou a to se stalo hlavními důvody při rozhodování.

Nejpodstatnější a hlavní důvod, na kterém se všichni respondenti shodují, se stalo utužování vzájemného vztahu mezi rodičem a dítětem a pak také společné trávení volného času. Často uvádějí svou časovou vytíženost a každodenní shon a tak čas ve vodě se svým potomkem pro ně znamenal zpomalení během dne, kdy tu jsou jen jeden pro druhého a soustředí se jen na sebe.

Anna mi svěřila, že sama miluje vodu a proto chtěla dopřát pohyb ve vodě i svým dětem. Michaela také jako hlavní důvod uvádí své dobré zkušenosti s vodou a také stejně jako Anna by chtěla, aby i její děti tuto radost s ní sdíleli. Naopak Tereza přiznala, že má z vody respekt a byla by nerada, aby její pocity přejali i její děti a tak se rozhodla plavání pojmout jako terapii pro sebe a nauku pro své děti.

Anna mi sdělila, že sama se věnovala plavání na vrcholové úrovni a na tuto zkušenost navazovalo její rozhodnutí s manželem, že povedou své děti k všestrannosti. Chtějí, aby se jejich děti dokázali hýbat ve vodě, vzít do ruky raketu, nebo balón, jezdit na kole...

Na další odpovědi se všech pět dotázaných respondentů shodlo, když uvedlo, že berou výuku plavání především jako prevenci před utonutím a že v dnešní době je umět se pohybovat ve vodě a alespoň základy plavání velice důležité pro bezpečnost a jistotu. Jak jsem již uvedla, tento důvod pramenil především z vlastních zkušeností s vodou, ať už špatných či dobrých, ale já sama shledávám tento důvod za velmi podstatný.

V neposlední řadě bych ráda zmínila důvod Romana, který si s manželkou a dcerou přišel plavání vyzkoušet, protože se o tom doslechl od známých, kteří mu to doporučili. Nikdy předtím o takovéto aktivitě neuvažoval a byl to on, který tuto aktivitu doma manželce navrhl.

2. Jaká kritéria hrála roli při výběru klubu, ve kterém budete plavat?

Při této otázce jsem zjistila pět hlavních bodů, které hráli roli při výběru klubu. Obvykle se v těchto bodech všichni klienti shodovali, jen se měnilo pořadí důležitosti. Paní Tereza a Klára uvedly, že pořadí, ve kterém mi své důvody jmenovaly, není podle důležitosti, že podstatné pro ně bylo, aby klub splňoval všechny jejich požadavky.

Jako první kritérium bych tedy ráda uvedla „*přístup zaměstnanců v klubu*“, který by podle respondentů měl být jak profesionální tak i osobní. Uváděli, jak je fajn přijít na místo, kde svěří své děti do rukou profesionálů (řádně vyškolených instruktorů) a zároveň se tu cítit „jako doma“.

Dalším neméně důležitým faktorem při výběru klubu hrála pro respondenty „*čistota*“ – nejen vody v bazénu, ale také okolí, ve kterém se převlékají, sprchují, svačí...

Velkou roli hraje u klientů také „*dostupnost informací*“ a ochota personálu tyto informace sdělovat. K tomuto bodu neodmyslitelně patří i bod další a to „*doporučení*“ ze strany přátel a známých, kteří mají už vlastní zkušenost s klubem. Většina respondentů přiznalo, že dalo na názor a doporučení známých spíše než aby samy zjišťovali různé informace.

Posledním rozhodujícím faktorem se stala „*cena*“, která hraje roli u většiny respondentů. Někteří přiznali, že tento důvod neřešili, dokud se nenarodilo druhé dítě a veškeré výdaje najednou vzrostli na dvojnásobek.

3. Ovlivnila Vaše rozhodování finanční náročnost plavání?

Jak už jsem výše zmínila, převážná většina respondentů potvrdila, že plavání je pro jejich rodinný rozpočet finančně náročné, ale pozitiva plynoucí z těchto kurzů jsou pro ně natolik motivující, že se uskromní zase v jiných věcech.

Klára se rozhodla, že dopřeje svému druhému dítěti to, co dopřála tomu prvnímu a tak její obě děti plavali bez ohledu na to, jak moc finančně náročné to pro ně bylo a vnímá to jako velice dobré rozhodnutí. Její děti vodu milují, těší se z ní a radují se pokaždé, když v létě vyrazí k vodě. A co je pro rodiče větší odměnou, než dětský úsměv?

4. Co konkrétního Vám společně strávený čas přinesl?

U této otázky jsem se s respondenty zdržela nejvíce. Často měli potřebu obsáhnout všechny důsledky plynoucí z této aktivity a obvykle se vraceli k tomu, že něco zapoměli. Ráda bych tedy jejich odpovědi rozdělila především dle období věku, kdy dítě plavalo a co všechno jim to společně přinášelo.

Anna vzhledem k tomu, že má už obě děti velké, se nezaobírala tolik, co jim to přineslo v útlém věku, ale především zmínila to, co vnímá jako pozitivní přínos dne. Především tedy spatřuje velice důležité to, že děti nemají strach z vody a není podstatné jen to, že umí plavat, ale také že si umí společně i hrát ve vodě. Dále pak zmiňuje, že záběry pod vodou jsou klenoty jejich rodinného archivu a velká památka, u které slzí babičky i dědečkové dodnes.

Tereza zmiňuje, že po lekcích plavání, které strávila se svou malou dcerkou, se cítila velice odpočatě a spokojeně nejen ona, ale i její malá holčička, která se vždycky po plavání napapala a poté spokojeně usnula v jejím náručí. A že to byl pro ní pohled k nezaplacení jí věřím doslova a do písmene. A přesně tak to popisuje i u svého druhého dítěte.

Blahodárný vliv na chuť k jídlu a spánek zmiňuje i Michaela, která ale se slzami v očích upřednostňuje především ty společné chvíle, kdy fungovali jako rodina. Lekcí plavání se zúčastňovali jako velká čtyřčlenná rodina, kde figurovala maminka, tatínek a jejich krásná dvojčata a v této sestavě vydrželi plavat od šestého měsíce až do tří let věku dvojčat. Konkrétní přínosy plavání se během věku měnily – zpočátku se jednalo právě o kvalitní spánek a trávení poplávání a později už to byla zábava a společné klidné rodinné chvíle.

Klára se svým synem neměla cestu vodním světem jednoduchou. Její syn od útlého věku protestoval a vodu neměl evidentně rád, přesto vydržela a plavou dodnes. Proto mě především u ní zajímala odpověď na mou otázku. Klára přiznává, že byli chvíle, kdy by rozhodnutá to skončit – lekce plavání pro ní byli utrpením, kdy její syn odmítal dělat co se má a neustále rušil svými hlasitými projevy nevole. Nastávali ovšem světlé chvílky, kdy ji syn utvrzoval v tom, že to má smysl. Klára to nevzdala, protože nechtěla, aby její syn odcházel s tím, že nemá vodu rád. Během lekcí plavání přišla na to, které polohy, cviky a hry má její syn nejraději a toho se svou lektorkou využily k tomu, aby se společně dopracovaly až do fáze, kdy došlo k osamostatnění a dovolím si i říct, že přišla chvíle, kdy je její syn s vodou kamarád a do klubu chodí s radostí.

Nakonec jsem si nechala jediného muže – Romana, který mi po celou dobu poskytoval náhled na celou věc také z pohledu muže. Roman sám do vody se svou dcerou nechodí – lekcí se zúčastňuje manželka, ale za dobu co plavou ještě nevynechal jednu lekci a proto jsem oslovila zrovna jeho, aby mi sdělil, jak celou věc vnímá a jestli také vidí přínosy, takto společně prožitého času. Potvrdila se mi jeho citlivost a vnímavost, když mi vyprávěl, jaký je to úžasný pohled na „jeho holky“ a že si jich za to, co spolu ve vodě dokáží, neuvěřitelně váží. Přiznal se mi, že se ještě bojí jít do vody s malou dcerkou sám, ale věřím, že časem a trpělivostí docílíme toho, aby si to šel také zkusit.

Závěr

V první teoretické části své bakalářské práce jsem se věnovala především seznámení s daným tématem. Čerpala jsem z odborné literatury o plavání dětí, která je dne už velmi obsáhlá a tudíž jsem si mohla vybírat. Zpočátku jsem si vybrala vývoj plavání, abych předešla metodiku plavání užívané i před několika stoletími až po současnost. Jako velice důležité mi přišlo zmínit současné vzdělávání instruktorů plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku a také Alianci, která se zabývá právě proškolení instruktorů a metodikou plavání v dnešní době.

Další část mé práce je zaměřená na vliv a význam plavání pro takto malé děti. V této kapitole se věnuji plavání v souvislosti s otužováním, spánkem, trávením, chutí k jídlu, psychomotorickým vývojem dítěte a dýcháním.

Ve třetí kapitole se podrobně věnuji psychomotorickému vývoji dětí od narození do šesti let věku. Zdůrazňuji zde, že nejdůležitější pro rozvoj dovedností a návyků ve vodě, jsou první měsíce a roky života. Na což pak navazuje kapitola čtvrtá, kde se věnuji zákonnému ustanovení pro bazény a metodice plavání. Metodiku jsem rozdělila do několika částí – podle věku dětí. Věnuji se tak podrobně metodice plavání kojenců, batolat i dětí předškolního věku. V této kapitole jsem neopomenula ani různé cviky ve vodě a podrobně jsem popsala, pro koho jsou vhodné, a jak tyto cviky můžeme provádět. Kapitulu jsem okořenovala několika fotografiemi z mé vlastní praxe, kde názorně ukazují, jak daný cvik, nebo úchop vypadá.

Pátá kapitola je ve znamení nemocí dětí a první pomoci. Nemohla jsem dovolit tuto kapitulu vynechat, neboť nemoci dětí a úrazy jsou nedílnou součástí jejich života a ani na bazéně se jim tato vlastnost nevyhne. Upozorňuji zde na běžné zdravotní problémy a popisují běžné postupy při první pomoci u takto malých dětí.

Svou práci jsem chtěla vypracovat především jako dokument, který může pomoci rodičům v rozhodování, zda navštěvovat plavecké kluby pro nejmenší, nebo ne. Snažila jsem se vyzdvihnout příznivé účinky nejen dokazováním z odborné literatury, ale také provedenými rozhovory, které jsou uvedené v šesté kapitole – Cílené rozhovory s vybranými klienty. V této kapitole jsem se jen utvrdila v tom, že každý může mít jiný důvod proč začít s dítětem plavat. Nakonec z toho plyne stejná radost a potěšení, když může rodič sledovat své dítě, jak je šťastné, vodu miluje a plavání si užívá. Ne každý rodič ví, co by měl udělat proto, aby se mohl plavání s dětmi účastnit. Rodiče se mou prací mohou také inspirovat a brát ji jako malý návod pro plavání dětí ve vaně. Všechny uvedené cviky jsem se snažila popsat velice podrobně, což je pro váhající maminky, motivací k tomu, aby plavání se svými dětmi zkusily.

Na závěr, bych chtěla upozornit na všechny příznivé vlivy a velké přínosy, které podrobně vypisují ve výše zmíněných kapitolách a vyjádřit podporu všem váhajícím rodičům, aby se nebáli a společné plavání zkusili. Při plavání jde především o společně strávený čas za pomoci her a písniček v kolektivu, kde jsou všichni naladěni na stejnou vlnu. Plaváním děti procvičí všechny svaly a podpoří zdravý psychomotorický vývoj. Plavání je pro děti do třech měsíců jediná vhodná forma pohybu.

Resumé

Topic of my thesis is the Meaning of swimming motion, social and mental development of infants, toddlers and preschool children. As a goal, I chose to describe some parents' opinion on baby swimming. Especially to identify the main considerations when deciding whether to swim with their children.

I work divided into several parts, which progressively describe the history of swimming, swimming impact on child development as well as psychomotor development of children and ultimately methodology swimming with a description of several basic grips. The last section is devoted to interviews and describes the various reasons that lead parents to keep their kids signed up for the course swimming.

Conclusion contains my own views on the reasons identified above and my own opinions.

Seznam použité literatury

- ČECHOVSKÁ, I., Miler, T. Plavání. 1. vydání Praha: Grada, 2001
- ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání dětí s rodiči. Druhé, upravené vydání. Praha: Grada Publishing, 2007. 131 s. ISBN 978-80-247-1635-0.
- Česká republika. Hygienické požadavky na bazény pro kojence a batolata. In Sbírka zákonů č.135/2004. 2004, 43, s. §8 - §32
- GALLOWAY, Jeff. Děti v kondici. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2007. 141 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
- KIEDROŇOVÁ, E. Jak se rodí vodníčci. 1. vydání Ostrava: Salvo, 1991.
- KIEDROŇOVÁ, E. Otužování nejmenších. 1. vydání Ostrava: Union, 1991.
- KLUB BUBLINKA. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Evropská 217/490, Praha 6, 161 00, 121 s.
- MATUŠKA, M. Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008. 78 s.
- ROSENGREN M.D. , Ludmilla. Baby swim : The Beginning of a Life Long Adventure. Upsala: Linnéas Baby - och Smabarnssimskola, 2005. 126 s. ISBN 91-631-7005-1.
- VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie (dětství, dospělost, stáří). 1. vydání Portál, 2000. 522 s. ISBN: 80-7178-308-0

Elektronické zdroje

Česká republika. Hygienické požadavky na bazény pro kojence a batolata.

Dostupné z WWW: <<http://www.tzb-info.cz/t.py?t=15&i=334>>.

HERCÍKOVÁ, Irena. Plaváči [online]. 2009 [cit. 2010-03-24]. Plavání. Dostupné z WWW: <http://plavacci.com/plavani_povidani.php>.

Masters plavání [online]. 2009 [cit. 2010-03-24]. Světový vývoj. Dostupné z WWW: <<http://www.masters-zlin.cz/historie-plavani/>>.

Navajo [online]. 2007 [cit. 2010-03-24]. Plavání. Dostupné z WWW: <<http://plavani.navajo.cz/>>.

Plavání s dětmi Myslívna Černý Důl [online]. Klub Kosatka, 2007 [cit. 2010-03-24]. Mýty o plavání. Dostupné z WWW: <<http://www.klubkosatka.cz/cz/myty-o-plavani/>>.

Seznam příloh

- B. Provozní řád bazénu
- C. Provozní řád sauny
- D. Návštěvní řád sauny

A. Provozní řád bazénu

Provozní a návštěvní řád pro plavání

kojenců a batolat od 6. měsíců

(platný od 1. 1. 011)

KLUB [REDACTED]

Nerudova 797 | Mladá Boleslav | tel.: [REDACTED]

Provozovatel:

Občanské sdružení [REDACTED] | Nerudova 797 | Mladá Boleslav

e-mail: [REDACTED] | www. [REDACTED]

Provozní doba:

pondělí-pátek 8,00-20,00 hod. | sobota, neděle dle objednávek

Vážení klienti,

tento provozní řád Vám slouží jako zdroj základních informací o Klubu Delfín. Byly bychom rády, abyste čas v našich kurzech považovali za příjemně strávený a účelně využitý. Jsme přesvědčeny, že k plné spokojenosti je třeba i Vaší pomoci, vzájemné tolerance a ohleduplnosti.

Prosíme Vás proto o respektování a dodržování níže uvedených pravidel i hygienických požadavků. V případě nedodržení tohoto provozního řádu si Klub Delfín vyhrazuje právo vyloučit klienta z kurzu bez možnosti finanční či jiné náhrady za neabsolvované lekce.

Vítáme každý Váš nový postřeh, námět či připomínky, které mohou obohatit kvalitu poskytovaných služeb. Zastáváme otevřenou komunikaci na každé téma. Jsme Vám k dispozici na výše uvedeném telefonním čísle.

Do provozního řádu nelze zahrnout všechny možnosti vzájemných vztahů. Není-li tedy konkrétní situace zahrnuta v provozním řádu, věříme, že případné nesrovnalosti dokážeme vyřešit v souladu s právem a morálními zásadami.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na Vás.

KLUB [REDACTED]

Popis bazénu

Před vstupem do Klubu Delfín je krytý přístřešek pro kočárky. Doporučujeme použít pro jejich zajištění zámek s lankem. Další prostory jsou: šatna pro obuv a kabáty, zázemí pro personál, pánská šatna, dámská šatna, bezbariérové WC s umyvadlem, WC s umyvadlem, místnost pro úklid, čtyři sprchy (jedna je bezbariérová), sauna a odpočívárna, bazén, prostor

s kotlem a strojovna VZT. Dále je zde občerstvení s hernou. Tento prostor slouží k nakojení a nakrmení dětí, k odpočinku a pro aklimatizaci dětí na venkovní prostředí před odchodem.

Bazén má rozměry 240 x 445 cm s hloubkou 120 cm a je s recirkulací. Zdrojem je voda kvality vody pitné z vodovodu Mladá Boleslav, jejíž teplota nebude nižší než 28°C a vyšší než 35 °C. Teplota vzduchu se pohybuje v rozmezí 28-30 °C. K úpravě vody je použito pískové filtrace o výkonu 25m3 za hodinu a UV-C sterilizér. Základními parametry, které jsou automaticky touto technologií kontrolovány, jsou pH, redox-potenciál a volný chlor. Jejich cílené hodnoty jsou: pH 6,8-7,6; redox-potenciál 650 a více; volný chlor 0,3-0,5 mg/l. Při vychýlení dochází k automatickému dávkování těchto chemikálií: na dezinfekci chlornan sodný, na úpravu pH technicky čistá 40% kyselina sírová, na úpravu zákalu síran hlinitý. *Chemikálie jsou uloženy v uzamčeném prostoru, kam se klienti nedostanou, tak, aby bylo zabráněno případnému úniku. Do bazénu je dopouštěno 2,5 až 3 m3 denně (ne jednorázově, ale průběžně), maximální denní kapacita bazénu je 50 dětí. Recirkulace běží nepřetržitě 24 hodin denně, průtok vody čerpadlem je 16 m3/hod. Filtry jsou prány vždy 1x denně. Dále používáme vložkování pro zachycování hrubých nečistot. Výkon vzduchotechniky je 800 m3 vzduchu za hodinu. Vlhkoměr umístěný v chodbě u bazénu ukazuje, že relativní vlhkost nepřekračuje 65%.*

Je veden provozní deník. Do provozního deníku jsou denně zapisovány tyto měřené hodnoty:

- volný a vázaný chlor – hodinu před zahájením provozu a pak každou 4. hodinu
- redox-potenciál – každou 4. hodinu
- teplota vody a vzduchu – *vždy před provozem a pak minimálně 2x denně*
- pH – 1x denně
- množství dopouštěné ředící vody
- denní návštěva

Dle níže uvedeného rozpisu jsou prováděny odběry a chemické rozbory vody v akreditované laboratoři. Rozbory prováděné laboratoří jsou zasílány do elektronické databáze MZ PiVo. Jedná se o tyto parametry:

- zákal – 2x měsíčně
- amonné ionty – 1x týdně
- dusičnany – 1x týdně
- CHSK_{Mn} – 2x měsíčně
- mikrobiologické ukazatele před vstupem do bazénu i v samotném bazénu – 1x za 14 dnů

V případě, že voda v bazénu nebude vyhovovat hygienickým limitům *ve smyslu požadavků přílohy č. 4 a 6 vyhlášky č. 135/2004/Sb., bude provoz zastaven do doby prokazatelného odstranění závady. O tomto bude informována také KHS.*

Vzhledem k velikosti bazénu bude v jedné skupině max. 5 dětí, každé v doprovodu jednoho dospělého. *Skupiny jsou tvořeny vždy homogenně ve smyslu věku a pokročilosti dětí – u kojenců není větší rozdíl než tři měsíce věku kvůli srovnatelné psychomotorice dětí.* U velkých dětí (plavání bez rodičů) a při plavání mateřských školek bude v bazénu maximálně 6 dětí. Plavání mateřských škol probíhá v dopoledních hodinách. Plavání kojenců probíhá až v odpoledních a podvečerních časech. *Před zahájením plavání kojenců a batolat musí celý obsah bazénu projít alespoň jedenkrát bazénovou úpravou a veškeré plochy musí být uklizeny, desinfikovány a po*

nutné době působení desinfekčního roztoku setřeny čistou vodou – včetně hraček a pomůcek, jsou-li používány totožné. Dřevěné prýčny a podlaha v sauně musí být desinfikovány po denním provozu a saunové dveře přes noc otevřené.

Šatny jsou vybaveny přebalovacími stoly a omyvatelnými ohrádkami pro děti. Všechny prostory, ve kterých se budou rodiče s dětmi pohybovat, včetně ploch, které přicházejí do kontaktu s dětmi, jsou minimálně jednou denně důkladně vyčištěny a dezinfikovány. *K plavecké výuce používáme pouze profesionální pomůcky a hračky do vody, převážně od firmy Matuska – všechny jsou umyvateľné, nepoškozené, bez otvorů a vyjímatelných částí, nebo jimi může voda volně protékat.* K dezinfekci bazénu a pomůcek jsou použity jen takové prostředky, které jsou složením a koncentrací vhodné i pro exponovaná zdravotnická pracoviště. Používáme ekologické čisticí prostředky firmy Missiva. Dodržováno je také střídání přípravků s přesným dodržením expoziční doby, aby se zabránilo vzniku rezistence bakterií, *desinfekční roztoky jsou připravovány v doporučené virucidní a fungicidní koncentraci. Desinfikované pomůcky se ukládají zpět na místo až po dosušení do zvláštní místnosti – police, úchyty a háky na zavěšení jsou vyrobeny vždy na míru dané hračky.* Stěny a povrchy ve výše zmíněných prostorách jsou omyvatelné (PVC, dlažba, obklady sahají na WC i ve sprchách do výše 150 cm). Ve všech místnostech je ústřední vytápění, odvětrání je realizováno pomocí oken a klimatizace.

K dispozici je samozřejmě příruční lékárna s potřebným vybavením (obsah je pravidelně kontrolován a dle potřeby obměňován). Pro případ nutnosti uvádíme důležitá telefonní čísla: hasiči 150, záchranná služba 155, policie 158, městská policie 156.

Všechny lekce vedou odborně vyškolené instruktorky plavání, k dispozici je vždy certifikát o školení, doklad nejvyššího dosaženého vzdělání a zdravotní průkaz. Všechny instruktorky prošly školením první pomoci.

Provoz funguje i v sobotu, ovšem ne formou pravidelných kurzů, ale jedná se o soukromý pronájem prostoru či o dětské narozeninové oslavy. V tom případě mají klienti k dispozici uzavřený prostor - půl hodiny bazén, půl hodiny saunu a zbytek času pak tráví ve vyzdobené herně a baru, kde je připraveno občerstvení a kreativní činnost pro děti adekvátní věku. V rámci sobot tedy projde bazénem daleko méně dětí a pauzy jsou vždy dostatečně dlouhé.

Seznam potřebných věcí na lekci:

- hygienické potřeby (mýdlo, plavky, osušky, příp. župan, olejíček či tělové mléko)
- čistá gumová obuv určená k bazénu pro děti i rodiče, čepice do vody pro rodiče
- průkazka na plavání (tzv. plavenka)

Organizační požadavky:

- lekce se může zúčastnit pouze dítě řádně přihlášené
- *před zahájením kurzu je třeba donést písemné potvrzení od ošetřujícího dětského lékaře, že dítě je schopné účastnit se kurzu plavání a saunování*
 - cena kurzovního je za lekce plavání, ale jako bonus je možnost použití sauny po každé hodině plavání po dobu cca 20 min.
 - celé kurzovní je nutno doplatit nejpozději před započítáním 1. lekce v kurzu
 - v případě neuhrazení kurzovního se toto považuje za porušení provozního řádu a Klub Delfin je oprávněn vyloučit účastníka bez jakékoliv náhrady

- v průběhu jednoho probíhajícího kurzu se vybírá nevratná záloha 1 000,-Kč jako rezervace místa v kurzu následujícím, bez zaplacení zálohy není Klub Delfin povinen místo klientovi držet

- lekce pravidelně probíhají v kurzech 1x týdně, v den a hodinu, které máte uvedené na průkazce

- průkazku klient obdrží po doplatku celé částky kurzovního na 1. lekci
- natáčení a focení je povoleno pouze pro soukromé účely
- do bazénu smí s dítětem pouze jedna dospělá osoba
- nikdy nenechávejte v prostorách Klubu Delfin dítě bez dozoru. Za své děti nesou rodiče plnou zodpovědnost. Instruktorka přebírá zodpovědnost pouze při výuce starších dětí bez rodičů a jen na dobu určenou pro tuto lekci.

- zákaz vynášení hraček z bazénu i z herny
- v celém areálu je zákaz kouření
- v prostorách bazénu a sprch je zakázáno běhat
- do prostoru šaten, sprch a bazénu je zakázáno nosit předměty ze skla a jídlo
- při vstupu do areálu Klubu Delfin zanecháte svrchní oblečení a obuv ve vstupních skříňkách

- průkazku a klíček od vstupní skříňky odevzdáte na baru a dostanete klíč k šatnám u bazénu

- za ztrátu klíče či poškození zámku se hradí finanční poplatek
- všechny věci je nutné si zamykat do skříněk, za neuzamčené věci Klub Delfin nepřebírá odpovědnost

- všem rodičům doporučujeme z bezpečnostních důvodů vstup bez řetízků, náušnic a jiných cenností

- do Klubu Delfin máte možnost přijít 30 minut před začátkem Vaší lekce. Po ukončení lekce plavání máte možnost zůstat ještě 60 minut v naší herně. Je to doba doporučovaná pro aklimatizaci před odchodem z budovy. Poté, prosím, uvolněte hernu pro další klienty.

- zejména v zimních měsících doporučujeme dodržet aklimatizační pobyt dítěte v herně. V případě zanedbání aklimatizace se výrazně zvyšuje riziko onemocnění dítěte.

Hygienické požadavky:

- do bazénu nemají přístup nemocné osoby, zvláště pak osoby trpící vlasovými nebo kožními chorobami a osoby pod vlivem alkoholu a jiných drog

- před vstupem do bazénu je nutné použít toaletu a umýt se bez plavek erárním mýdlem umístěným v dávkovači ve sprchách

- čůrání do odtokového kanálku na bazéně a ve sprchách je zakázáno. K dispozici je nočník. Po použití ho, prosíme, vylijte a opláchněte vodou.

- každé dítě musí při koupání používat dětské plavečky s gumičkou kolem pasu a nožek. Jednorázové plavečky jsou nepřipustné.

- dospělá osoba doprovázející dítě v bazénu musí použít plaveckou čepici

- před vstupem do bazénu je nutné se odličít

- při znečištění vody dítětem, stejně jako při jakémkoliv viditelném znečištění, je třeba neprodleně informovat instruktorku a provoz je přerušen do odstranění závady. *Při znečištění vody stolici, zvratky, hlenem, krví apod. bude bazén vypuštěn a desinfikován.*

- po použití sprch je nutné osušit se na místě. Do prostoru šaten nevstupujte v mokrých plavkách, ždímejte je ve sprchách.

- doprovod, který jde s Vámi na bazén, musí být předem nahlášen instruktorce a musí se přezout do obuvi na bazén. Vzhledem k velikosti prostoru okolo bazénu je dovoleno u jednoho kurzu max. 5 dalších osob navíc.

Sauna:

- pro saunu je zpracován provozní a návštěvní řád separátně

Storno podmínky a náhrady lekcí:

- v případě ukončení kurzu do jeho začátku (tj. do začátku 1. lekce) máte nárok na vrácení celé částky kurzovního – pokud se však nejedná o nováčky, ale o klienty pokračující v navazujícím kurzu, propadá pochopitelně nevratná záloha ve výši 1000,- Kč.

- po dobu prvních dvou lekcí je storno poplatek 0,- Kč (lhotejno, zda jsou odplavané nebo omluvené) a odečítá se pouze cena za tyto dvě hodiny. Pokud se nejedná o nováčky, ale o pokračující klienty, odečítá se ještě z vrácené částky nevratná záloha ve výši 1000,- Kč.

V případě ukončení kurzu později nemáte v žádném případě nárok na vrácení kurzovního.

- *pokud na druhé lekci klient nedoplatí kurzovní v plné výši, bude mu zablokován přístup do systému Auksys a tím znemožněno se řádně omlouvat a hledat si náhrady*

- dovoluujeme si upozornit, že systém náhrad byl vytvořen pro zlepšení našich služeb, nikoliv jako naše povinnost dát Vám možnost náhradního termínu za zmeškanou lekci

- zmeškané lekce si můžete nahrazovat pouze za předpokladu řádné omluvy. V den konání lekce po 8. hod. již nemůže být omluva akceptována.

- k náhradnímu termínu musíte být řádně objednáni v systému Auksys, na náhodný příchod a čekání na případné volné místo nemáte nárok. Pro zajištění kvality výuky jsou děti i při náhradních hodinách zařazovány do kurzů podle věku a pokročilosti.

- zameškané lekce si můžete nahradit pouze v probíhajícím kurzu

Herna:

- není možné nechat děti bez dozoru v herně
- prosíme, uklízejte po svých dětech hračky na k tomu určené místo
- prosíme, buďte k sobě ohleduplní
- jakékoliv znečištění v herně hlase barmance

V případě onemocnění instruktorky zajišťujeme odborné suplování.

Po konzultaci s rodiči si vyhrazujeme právo na přesuny dětí v jednotlivých skupinách.

Při neuskutečnění lekce z technických důvodů Vám bude nabídnuta náhradní hodina.

Zakoupením kurzu a převzetím plavanky stvrzujete, že jste se seznámili s provozním řádem, souhlasíte s ním a budete se jím řídit.

----- zde odstříhnout (ústrižek odevzdat na první lekci spolu s přihláškou a potvrzením od
dětského lékaře, provozní řád zůstává Vám)

Jméno dítěte:

Den a hodina konání lekce:

V Mladé Boleslavi dne

Podpis rodiče:

Souhlasím tímto s provozním řádem Klubu Delfín platným od 1. 1. 2011.

B. Provozní řád sauny

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY

Název a adresa sauny: Klub [REDAKCE], Nerudova 797, 293 01 Mladá Boleslav

Provozovatel: Občanské sdružení [REDAKCE]

IČO: 67985238

Provozní doba: dle probíhajících kurzů plavání

Platnost od: 1. 1. 2011

Vypracoval, datum: 6. 11. 2010 Monika Kopčanová

Pracovníci odpovědní za provoz sauny, telefon: Monika Kopčanová, 604 156 473

1. Popis zařízení

Jedná se o saunu moderní, interiérovou, která je součástí areálu sloužícího k plavání a saunování kojenců a malých dětí.

Saunový box sestává z regulátoru M003, saunové kabiny a saunového topidla. Další součástí je sprcha (sloužící k očištění těla před saunovou lázní a k osvěžení po ní) a odpočívací místnost s lehátky.

Přívodní kabel pro saunu je napojen na proudový chránič a jistič.

Regulační systém je vybaven vlastní diagnostikou. V případě poruch se odpojí ohřev a na displeji se objeví chybové hlášení. V tomto případě zaměstnanci klubu kontaktují pověřený odborný servis – Sauna projekt, Martin Polívka, 602 106 762.

Externí ovládací panel je nainstalován vedle vstupních dveří do sauny.

Sauna je vytápěna elektrickým saunovým topidlem Harvia. Topidlo je vybaveno speciálními kameny, které úplně pokrývají spirály. Kameny jsou pravidelně měněny – 1x za dva roky (v případě potřeby častěji).

Vlhkost vzduchu v saunové místnosti regulujeme množstvím vody, kterou poléváme kameny. Voda k polévání je čistá a má kvalitu pitné vody. Jsou do ní domíchávány esence určené pouze pro saunovou vodu.

Pro dostatečné větrání je zajištěno přísávání vzduchu pod topidlem i odvětrávání sauny.

Bezpečnost saunujících se osob je zajištěna ochranným plotem umístěným okolo topidla.

Kapacita sauny je 12 osob.

2. Povinnosti provozovatele:

- Pracovníci odpovědní za provoz sauny jsou k jejímu provozování odborně i zdravotně způsobilí (rekvalifikační kurz, školení).

- Pracovníci jsou starší 18 let.
- Sauna s výdejem prádla – použité prádlo je uchováváno v oddělené místnosti a odváženo do prádelny s mandlem. K uskladnění čistého prádla slouží speciální skříň.
- K čištění a dezinfekci prostor používáme prostředky DESINFEKTO a PANTRA , které jsou skladovány v úklidové místnosti. Zaměstnanci pověřeni úklidem prostor mají k dispozici zvláštní místnost na převlečení do pracovního oděvu. Při výkonu zaměstnání používají ochranné pomůcky.
- Návštěvní řád sauny je umístěn na viditelném místě a každý klient klubu stvrzuje svým podpisem, že s ním byl obeznámen.

3. Povinnosti návštěvníků:

- Do sauny nemají přístup osoby trpící vlasovými, kožnímu nebo jinými přenosnými chorobami, osoby zahmyzené, osoby zjevně pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek
- Návštěvníci jsou povinni dodržovat návštěvní řád.

4. Všeobecné bezpečnostní předpisy:

- Důležité telefony: první pomoc - 155, hasiči – 150, policie - 158

5. První pomoc:

- Lékárnička je k dispozici na recepci klubu
- Personál klubu Delfín pravidelně absolvuje školení první pomoci

C. Návštěvní řád sauny

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

Popis zařízení sauny:

Sprchy před vstupem do vlastní sauny a po saunování
Potírna
Odpočívárna

1. Příprava na saunování:

Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, uzavřete ho do přidělené skříňky v šatně, řádně se naříz omyjte erárním mýdlem umístěným ve sprchovém boxu, osprchujte se a osušte tělo.

2. Saunování:

- Usedněte, nebo si lehněte na některou z lavic, která vám nejlépe vyhovuje.
- Při saunování se lehce masírujte a prokrvujte tělo kartáčem, nebo masážní žínkou.
- Polévejte kamna vodou doplněnou esencemi. V sauně vám musí být příjemně – dobu saunování zvolte podle svých pocitů (jste rodiče, vy tedy nejlépe znáte reakce svých dětí).

3. Doporučená doba saunování:

Děti se zahřívají rychleji vřledem k tomu, že mají větší tělesný povrch než dospělí. Délka pobytu v saunové kabině je proto kratší.

- Děti od 6 měsíců – 3-5 min (bez nutnosti opakování)
- Děti od 1 roku do 5 let – 5 - 8 min (pro správný účel kvalitního saunování se snažte saunovací proces opakovat ještě 1x).
- Optimální teplota pro saunování malých dětí je 60 stupňů.

4. Ochlazování:

Po saunování použijte vlažnou sprchu, se kterou vždy začínejte od dolních končetin. Na závěr tělíčko dítěte přestříkejte pár kapkami studené vody. Odpočiňte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny. Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny.

5. Ošetření pokožky a následná relaxace:

Po poslední fázi saunování si důkladně osprchujte tělo, osušte se a vysušenou pokožku ošetřete krémem, nebo olejem.

Dopřejte dětem i sobě dostatečně dlouhou relaxaci v naší aklimatizační místnosti (v letních měsících doporučujeme ½ hodiny, v zimních až 1 hodinu). Poté si dopřejte klidnou chůzi na čerstvém vzduchu.

6. Zdravotní význam saunování:

Z krátkodobého hlediska z těla odchází škodlivé látky, z dlouhodobého hlediska stoupá hladina imunoglobulinu A, který se nachází na sliznici dýchacích cest (nepropustí do těla bakterie a viry). Zvýšená hladina vydrží 6 dní, 7 den začíná klesat, proto doporučujeme návštěvu sauny v pravidelných intervalech 1x týdně.

Saunování je vrcholnou formou zvyšování nespecifické odolnosti.

Saunová lázeň uvolňuje svalové napětí a zbavuje stresu, ale má i příznivý vliv na astma, lupenku, bolavé klouby, látkovou výměnu, posiluje srdce a upravuje krevní tlak, prohlubuje a uvolňuje dýchání, ruší nespavost.

7. Chování v sauně:

V celém prostoru klubu Delfín platí přísný zákaz kouření.

Z důvodu hygieny prostředí se při sezení na lavicích sauny a odpočívárny používá k podložení těla čistá, bílá osuška, nebo jiná vhodná textilie.

Lázeň dětí se dovoluje pouze za dozoru dospělé osoby.

V sauně je zakázáno konzumovat jakékoli potraviny. K pití doporučujeme čistou pitnou vodu. Tekutiny jsou přípustné pouze v plastovém obalu.

8. První pomoc a hygiena provozu:

Pro potřeby první pomoci je na recepci klubu k dispozici lékárnička vybavená dle platných předpisů.

Úrazy návštěvníků, stejně jako údaje o použití a spotřebě léků, jsou zaznamenávány do deníku.

Provozovatel sauny odpovídá za to, že v pravidelných intervalech jsou prováděny úklidové a desinfekční práce dle platných hygienických předpisů.

Zaměstnanci se před začátkem pracovní doby převlékají v místnosti k tomu určené do pracovního oděvu.

Zaměstnanci, u kterých to charakter jejich práce vyžaduje, používají ochranné pomůcky.

9. Organizace provozu sauny:

Lázeň v sauně je doporučena především zdravým osobám. Každý návštěvník ji podniká na vlastní odpovědnost.

K lázni v sauně nemají přístup osoby, které zjevně trpí příznaky akutního onemocnění (horečka, kašel, rýma, průjem,...) a přenosnými záněty horních cest dýchacích. Totéž platí pro osoby, které trpí otevřenými hnisajícími, nebo krvácejícími ranami. Vstup dále není povolen osobám, které jsou bacilonosiči.

Zásadně není povolen vstup podnapilým osobám.